



Bananenbrot

Vollkornmehl, Bananen, Haselnüsse, Mandeln

Das Bananenbrot hält sich für mehrere Tage und kann in Scheiben sehr gut eingefroren werden.

Zutaten

Für 16 Scheiben:

- ✓ 4 Bananen (sehr reif!)
(ca. 600 g)
- ✓ 100 ml Öl
- ✓ 60 g Zucker
- ✓ 5 EL Milch
- ✓ ½ TL Ceylon-Zimt
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 1 Pkg. Vanillezucker
- ✓ 280 g Vollkornmehl
- ✓ ½ Pkg. Backpulver
- ✓ 40 g Mandeln (gemahlen)
- ✓ 100 g Haselnüsse (gehackt)

kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
229	23 g	12 g	5 g	3 g

- 1 Bananen schälen, grob in Stücke teilen und pürieren.
- 2 Bananenmus mit Öl, Milch, Zucker, Zimt, Salz und Vanillezucker schaumig schlagen.
- 3 Mehl mit Backpulver, Mandeln und 60 Gramm Haselnüssen unterrühren.
Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und mit den restlichen Haselnüssen bestreuen.
Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft für ca. 50 bis 60 Minuten backen. Etwa 25 Minuten vor Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken, um ein zu starkes Rösten der Haselnüsse zu verhindern.